



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Старооскольский филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
**«Российский государственный геологоразведочный университет имени
Серго Орджоникидзе»
(СОФ МГРИ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОФ МГРИ

С. И. Двоеглазов

«21» 04 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

Е. А. Мищенко

«21» 04 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Старый Оскол
2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** (утв. приказом Минобрнауки России от 12.05.2014г. №508).

Организация-разработчик:

Старооскольский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе» (СОФ МГРИ)

Разработчик:

Махонина Марина Викторовна, преподаватель СОФ МГРИ.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии
физической культуры и ОБЖ

Протокол № 20 от «20» 04 20 23 г.

Председатель ПЦК: Махонина М.В. Махонина

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СОФ МГРИ

«20» 04 20 23 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В соответствии с ФГОС СПО в рамках освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у студентов формируются следующие **общие компетенции**:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

и личностные результаты:

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)
	Портрет выпускника СПО
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
 самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	118
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (далее ОРУ)	15
выполнение комплекса упражнений специальной физической подготовки (далее СФП)	48
выполнение комплекса упражнений общефизической подготовки (далее ОФП)	33
написание доклада на темы, предложенные преподавателем	16
кроссовый бег	10
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем/ Формирующие компетенции (ОК, ПК)	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
7	2	3	4
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры		6	
Тема 1.1.		4	
Основы здорового образа жизни ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Двигательная активность. О вреде и профилактике курения, алкоголизма и наркомании. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.	2	1
	Лабораторные работы	-	2
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2.		2	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры.		1
	Лабораторные работы	-	2
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.3.		2	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизиологической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия юриста предъявляет повышенные требования.		1
	Лабораторные работы	-	2
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		78 80 (ПС-2-1)	
Тема 2.1. Бег ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции. Лабораторные работы Практические занятия Совершенствование техники бега на дистанции 60 м, 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м, 400 м, 800 м. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м. Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, 2000 м, 3000 м. Сдача контрольных нормативов. Контрольные работы	-	1 2 2 2 2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ типа «Зарядка» - 4ч. Выполнение комплекса упражнений СФП для развития быстроты и скоростно-силовых качеств – 11 ч. Выполнение комплекса упражнений ОФП: отжимания и приседания - 6 ч. Подготовка доклада на темы: «Оздоровительный бег», «Влияние бега на сердечнососудистую и дыхательную системы человека» – 4 ч.	27	
Тема 2.2 Метание гранаты ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	Содержание учебного материала 1 Держание снаряда и разбег. 2 Метание гранаты с короткого, ускоренного и полного разбега. 3 Метание гранаты -500 гр (девушки), 700 гр (юноши). Лабораторные работы Практические занятия Выполнение имитации метания гранаты: отработка техники. Совершенствование техники разбега и торможения. Совершенствование техники броска. Контрольные работы	-	1 2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ на месте – 2 ч. Выполнение комплекса СФП: упражнения для укрепления связок плечевого и локтевого сустава – 4 ч. Выполнение комплекса упражнений ОФП: сгибание – разгибание рук в упоре лежа - 2 ч.	8	

Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	Содержание учебного материала		-	
	1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.		2
	2	Прыжки в длину с укороченного, среднего, полного разбега.		2
	3	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с укороченного разбега.			
	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину со среднего разбега.			
	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с полного разбега.			
	Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги».			
Раздел 3. Гимнастика Тема 3.1. Акробатика ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение упражнения СФП: прыжок в длину с места – 1 ч.			
	Выполнение комплекса упражнений СФП для развития мышц ног – 1 ч.			
	Выполнение комплекса ОРУ – 1ч.			
	Выполнение комплекса упражнений ОФП – 1 ч.			
	Подготовка доклада на тему «Легкая атлетика в истории олимпийского движения» – 2 ч.			
			38	
	Содержание учебного материала		-	
Тема 3.2. Опорные прыжки ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.		1
	2	Акробатика. Акробатические элементы.		2
	3	Соединение акробатических элементов. Выполнение акробатической связки.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		7	
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений по элементам.			
	Соединение акробатических элементов.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		7	
	Выполнение комплекса упражнений СФП для развития гибкости - 3ч.			
Тема 3.2. Опорные прыжки ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	Выполнение комплекса ОРУ для расслабления мышц -2 ч.			
	Выполнение комплекса упражнений ОФП – 2 ч.			
	Содержание учебного материала		-	
	1	Опорный прыжок через гимнастический козел способом «согнув ноги» (юноши), способом «ноги врозь» (девушки).		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Выполнение комплекса упражнений СФП для развития прыгучести – 4 ч.			
	Подготовка доклада на тему «Развитие гимнастики в РФ» – 2 ч.			

Тема 3.3. Упражнения на брусках и перекладинах ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	Содержание учебного материала		-	
	1	Упражнения на низкой перекладине.		2
	2	Упражнения на высокой перекладине.		2
	3	Упражнения на параллельных брусьях (юноши).		2
	4	Упражнения на разновысоких брусьях (девушки).		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	Обучение технике выполнения упражнений на низкой перекладине. Совершенствование техники выполнения упражнений на высокой перекладине (размахивание изгибами; подъем переворотом; соскок). Подтягивание (юноши). Совершенствование техники выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши): размахивание в упоре, соскок махом назад, стибание и разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре, изседа ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь. Совершенствование техники выполнения упражнений на разновысоких брусьях (девушки): упражнение в равновесии на нижней жерди «ясточка»; махом одной, толчком другой, подбём в упор на нижней жерди; поворот налево, сед на левом бедре, согнув левую ногу, правая назад, руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая в сторону; махом правой ноги, соскок изседа на бедре, прогнувшись (девушки).			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
Раздел 4. Спортивные игры Тема 4.1. Волейбол ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	Выполнение комплекса упражнений СФП для развития силовой выносливости – 4 ч. Подготовка доклада на тему «Знаменитые спортсмены-гимнасты» – 2 ч.			
	Содержание учебного материала		80	
	Содержание учебного материала		-	
	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу.		1
	2	Прием и передача мяча.		2
	3	Подача мяча.		2
	4	Нападающий удар.		2
	5	Блокирование.		2
	6	Тактика игры в нападении.		3
	7	Тактика игры в защите.		3
	8	Учебная игра в волейбол.		3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		20	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча: передача вперед, назад, прием мяча после подачи, прием мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар. Совершенствование техники блокирования: зонный блок, ловящий блок. Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Совершенствование тактики игры в защите: защита площадки от нападающего удара при помощи блока, прием мяча от подачи			

	соперника, последующей передачи на переднюю линию для развития атаки.		
	Контрольные работы	-	
Тема 4.2. Баскетбол ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	Выполнение комплекса упражнений СФП для развития плечевого пояса – 4 ч.		
	Выполнение упражнений СФП: имитация движений приема и передачи мяча – 4 ч.		
	Выполнение комплекса ОРУ типа «Зарядка» - 4 ч.		
	Выполнение упражнения ОФП: прыжки через скакалку – 6 ч.		
	Подготовка доклада на тему «Правила игры в волейбол» – 2 ч.		
	Содержание учебного материала	-	
Тема 5.1. Лыжная подготовка ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	
	2 Техника владения мячом: прием и передача мяча, ведение мяча, броски.	2	
	3 Техника защиты: защитная стойка игрока, овладение мячом, перехват мяча.	2	
	4 Тактика нападения.	3	
	5 Тактика защиты.	3	
	6 Учебная игра в баскетбол.	3	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	-	
	Совершенствование техники владения мячом: прием и передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя руками и от головы, бросок мяча в прыжке; броски по кольцу на месте и в движении.	20	
	Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия без мяча, действия с мячом, групповые взаимодействия, заслон для освобождения партнера от опеки.		
	Совершенствование тактики игры в защите: индивидуальные действия, групповые взаимодействия, подстраховка, переклечение. Групповые взаимодействия 2х2, 3х3, 4х4., заслоны, открывания.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
Раздел 5. Лыжная подготовка Тема 5.1. Лыжная подготовка ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	Выполнение комплекса упражнений СФП: для развития скоростных качеств – 4 ч.; прыжки через скакалку – 4 ч.		
	Выполнение комплекса ОРУ в движении – 2 ч.		
	Выполнение комплекса упражнений ОФП – 8 ч.		
	Подготовка доклада на тему «Правила игры в баскетбол» – 2 ч.		
	Содержание учебного материала	28	
	1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		1
	2 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		2
	3 Одновременные и попеременные лыжные ходы.		2
	4 Подъемы и спуски на лыжах.		2
	5 Прохождение дистанции на лыжах 2 км (девушки), 3 км (юноши).		2
	6 Прохождение дистанции на лыжах до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).		3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	14	

	Совершенствование техники лыжных ходов: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	Выполнение комплекса упражнений СФП для укрепления мышц ног – 4 ч. Выполнение упражнений ОФП: приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 4 ч. Выполнение комплекса упражнений ОФП – 4 ч. Подготовка доклада на тему «Техника лыжных ходов» - 2 ч.		
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		14	
Тема 6.1. ППФП с элементами легкой атлетике ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 1,9	Содержание учебного материала	-	
	1 Техника безопасности на занятиях по ППФП.		1
	2 Кроссовая подготовка.		2
	3 Бег по пересеченной местности.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	Совершенствование техники кроссового бега. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Кроссовый бег-10 ч		
	Всего:	244	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (электронный).

Оборудование спортивного зала: велотренажер подставка для штанги, шланги, тренажер в комплекте, эллипсоид, домашний стадион SPR; брусья параллельные; лыжи с креплением, лыжи с палками, ботинки лыжные, лыжи пластиковые; мат гимнастический, козел гимнастический, мостик пружинный, стойка баскетбольная со щитком и сеткой оцинкованной высотой 3,5 м; щит б/б с кольцами, мячи баскетбольные, мячи волейбольные; рукоход, стенка турник с лестницей, стенка турник с лестницей, стенка шведская; стол для настольного тенниса.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: лабиринт - спортивное оборудование; ворота мини футбольные; кольцо и щит баскетбольные; беговая дорожка; окоп, стена с проломами, сектор для прыжков.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов сред. Проф. Образования /А.А. Бишаева 5-е изд., стр. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 320с.
2	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/448586 (дата обращения: 15.05.2020).

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
3	Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849 (дата обращения: 24.03.2022).

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

№ п/п	Источник
4	Физическое воспитание и спортивная тренировка: научный журнал / учредители: Волгоградская государственная академия физической культуры : 2011 —.Выходит 4 раза в год. – ISBN 2311-8776. — Текст: электронный // ЭБС elibrary [сайт]. — URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=44902134 (дата обращения: 23.03.2022).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертная оценка выполнения практических работ: бег 100 м; бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км; прыжок в длину с места; бег на лыжах – 5 км; челночный бег – 3х10 м; подтягивание: на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки); сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши); гимнастический комплекс упражнений; технические приемы спортивных игр (волейбол, баскетбол); элементы гимнастических упражнений; комплексы физических упражнений: общеразвивающих, специальных и общей физической подготовки). Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ. Тестирование. Зачет.
Усвоенные знания:	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Экспертная оценка выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ. Тестирование. Зачет.
- основы здорового образа жизни.	Экспертная оценка выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ. Тестирование. Зачет.